

Metoda Metamorfoza Gândului

Metoda *Metamorfoza Gândului* a luat naștere în 2012, odată cu necesitatea unei vieți ordonate, trăite după regulile și dorințele mele.

Suntem binecuvântați cu acest liber arbitru și, dacă tot avem darul co-creerii în ființa noastră, l-am mânia pe Dumnezeu să nu-l folosim.

Este un citat care îmi place foarte mult:

*„Dumnezeu ți-a dat viața în dar,
ce faci tu cu ea, este darul tău către Dumnezeu!”*

Parcursul meu personal a fost unul cu mari dificultăți încă din pântecul mamei când, pe fondul unei infecții renale foarte grave, mama a fost nevoită să facă tratamente medicale agresive. Ca în orice protocol medical, mama este prioritară, iar fătul este... doar o opțiune.

Apoi, imediat după venirea mea pe acest binecuvântat pământ, la 6 săptămâni, am contactat o infecție gastro-intestinală severă, cu un microb

numit Pioceanic – era o epidemie de temut, iar copilașii mureau pe capete.

Eu am fost și dincolo însă cineva a hotărât să mă întorc, bag samă e un scop în asta...

Când am trecut peste furtuna asta, mama m-a trimis la bunici de la 6 luni, eram o mână de om și răcneam cât mă ținea gura când mă răzbea foamea... eram sănătoasă.

Bunica avea de mers pe ogoare și așa cum era atunci, mă punea într-o covată pe cap și așa mergea cu mine, iar eu respiram aerul pur al dimineților de acolo de sus, soarele strălucea peste mine, iar apa izvoarelor venită din inima pământului mă adăpa cu viață și sănătate.

Acela a fost primul meu Rai.

Apoi vremurile s-au schimbat și bunicii aveau conflicte, iar de când reușesc să-mi amintesc, știu că tata (bunicul) fugea după mama (bunica) cu cuțitul de tăiat porcul, cu furca și cu coasa, iar mama mă târâia prin colbul drumurilor sătești ca p-un pui schilodit.

Iar eu, în groaza aceea, urlam ca din gură de șarpe și făceam toate alea pe mine... eram doar un copil...

Așa au trecut primii 10 ani din viața mea!

La 11 ani, mama mea m-a luat la oraș, iar aici m-am lovit de răceală tatălui vitreg de parcă mă dăduse cineva cu capul de ciment...

Iar mama își cam pierduse abilitățile materne din cauza distanței.

Și între ei erau conflicte, iar prezența mea acolo parcă le întetea și mai și...

Pe la 16 ani și ceva am întâlnit un băiat cu 9 ani mai mare decât mine.

Am crezut că a ieșit soarele pe strada mea.

Dar, ce să vezi, a urmat o relație de 14 ani cu abuzuri, din care nu mă puteam dezrădăcina și nu pricepeam de ce.

După ce am început să studiez Psihologia, după ce suferința mea ajunsese la cote insuportabile și după ce viața mea era un coșmar pe două picioare, am început să înțeleg ce se întâmplă.

Și am înțeles că, încă din pântecul maicii mele, am adunat credințe – îmi spuneam că viața e grea, e plină de conflicte, iar eu sunt numa' bună de călcat în picioare și despre asta e viața.

Mintea mea inconștientă era îmbăiată în aceste credințe cum stă peștele la saramură și cum nu mai văzusem o altă parte a vieții, una frumoasă, eu nici nu știam că se poate și altfel.

Și evident că toate alegerile pe care le făceam erau de la nivelul meu de credințe, de simțire și de așteptare.

Și toate erau în defavoarea mea și, parcă dinadins, căutam să-mi fie și mai rău.

Și mă întrebam: oare de ce mie îmi este dat să trăiesc toate acestea?

Însă, a venit o zi când am spus că nu mai vreau să trăiesc așa și vreau să văd cum este să fie și altfel: să fie calm, liniște, pace, iubire, vorbă bună și stare de bine în toate cele.

Și am început să lucrez serios, am devenit o studentă dedicată căutării și înțelegerii funcționalității minții umane și, mai ales, mă interesa cum se fac schimbările în inconștientul uman pentru că de acolo ne vin toate năpastele, dar tot de acolo se aprinde și soarele unei noi dimineți dacă ne vindecăm rănilor și înțelegem mesajul suferințelor.

Așadar, am probat mai multe metode de ordonare și rescriere a conținutului meu inconștient (atât cât reușeam să scot la suprafață de fiecare dată), însă totul se lovea de convingerile ce „lătrau” la mine, ca cel mai amenințător animal.

Am folosit vreme îndelungată afirmațiile pozitive pe diverse stări ale creierului – Theta mai specific) – însă cum puteam eu să cred și să materializez în viața mea bunăstarea și iubirea partenerului, când mă loveam de cruda realitate și vedeam cum abia mă descurc de la o zi la alta, iar relația în care eram atunci era una

viciată, presărată cu violență, umilință și multă deprimare...

Tot ce era în jurul meu și în interiorul meu (gânduri, emoții, sentimente, senzații fizice) îmi contraziceau afirmațiile pozitive și mă trezeau din transa reveriei și din meditații de parcă eram pălită cu lopata direct peste figură.

În meditații, trebuie să admit și de ce nu aș face-o, primeam un soi de mesaje, din care înțelegeam mai clar în ce situație dificilă sunt, însă nu reușeam să schimb nimic la nivel de manifestare reală, dimpotrivă, atunci apăreau mai multe certuri, mai mult haos în casa și în viața mea și mă gândeam că poate nu lucrez destul.

Însă am cercetat mecanismul de funcționare al inconștientului și, după multă lectură, am ajuns la o concluzie foarte simplă: ceea ce afirmi trebuie însoțit de sentimentul că **Eu sunt** afirmația – trebuie ÎNCREDERE.

Asta știm, cei mai mulți dintre noi, însă ca această încredere să se „întâmpale” ea trebuie să ajungă în INCONȘTIENT în așa mod încât să fie permisă, chiar invitată de către acesta!

Scurtă introducere în vastul ținut al Inconștientului

Înainte de a purcede pe drumul extraordinar al cunoașterii de sine e necesar să aflăm câteva lucruri despre cum funcționează mintea noastră. Cu cât înțelegem mai bine felul cum funcționează mintea cu atât mai accelerată va fi transformarea noastră.

Conștientul are o capacitate de procesare de 16 biți/secundă, adică 16 operațiuni într-o secundă (într-o anumită stare mentală și cu antrenament, se poate ajunge la 50 biți/secundă), iar inconștientul operează cu 11.000.000 biți/secundă.

Chiar și la capacitatea maximă a conștientului, inconștientul funcționează de peste 200.000 de ori mai repede.

Pentru a înțelege capacitatea de procesare a inconștientului o să detaliez câteva lucruri pe care acesta le face simultan.

Inconștientul adună informații de la toți stimulii și receptorii noștri externi și interni, adică de la toate cele optsprezece simțuri.

În afară de cele cinci simțuri clasice, mai avem și alte simțuri, cum ar fi:

- echilibriocepția (simțul echilibrului),
- propiocepția (orientarea în spațiu),
- nocicepția (simțul durerii),
- termoccepția (simțul temperaturii),
- cromocepția (percepția timpului) etc.

Toate aceste simțuri au mii sau chiar zeci de mii de receptori, iar fiecare receptor trimite către creier câteva impulsuri pe secundă.

Creierul preia toate aceste informații, le decodifică, le interpretează și, în funcție de situație, alertează conștientul sau inconștientul, ultimul doar în cazuri de pericol iminent.

Cu alte cuvinte, mirosim, auzim, simțim, gustăm și vedem tot ceea ce e în exteriorul nostru, iar celelalte simțuri monitorizează tot ce se află în interiorul nostru.

Pentru a înțelege influența substanțială a minții inconștiente asupra sănătății mentale, emoționale și fizice este necesar să explicăm mai întâi **ce este mintea.**

Din start trebuie să evităm să confundăm ***mintea cu creierul.***

Creierul reprezintă un biocalculator extrem de complex, în timp ce **mintea** reprezintă un set de programe care există în acest biocalculator.

Un program mental reprezintă un ansamblu de obiceiuri și credințe care pot fi atât pozitive, cât și negative.

Capacitatea noastră de a alege și schimba aceste programe face ca mintea inconștientă să fie programată pozitiv, constructiv – pentru sănătate, sau distructiv – pentru boală.

Mintea este structurată în conștient, conștiință, subconștient și inconștient.

Ultimele trei, de cele mai multe ori, sunt luate ca un tot unitar, de aceea le vom numi generic pe toate trei inconștient.

Trăsături specifice celor patru structuri ale minții

1. *Conștient*: logica, analiza, imaginația, memoria de scurtă durată și interpretarea semnalelor din exterior.
2. *Subconștient*: magnetism, atracție, respingere, memorie, stabilirea tiparelor, îndreptarea obiceiurilor nocive, exprimarea emoțiilor, depozitarul principiilor, prejudecăților și automatismelor, programe, frici, limitări, nevoi de bază.
3. *Inconștient*: funcționarea organismului, adaptabilitate, supraviețuire, abilități însușite, obiceiuri, credințe, valori personale, legătura cu divinitatea, strategii și tehnici de supraviețuire, transformarea prejudecăților și principiilor în credințe și valori personale, fricile cronicizate etc.
4. *Eul ideal* sau vocea Sufletului, a conștiinței, Sinele, *conștiința*: voință, iubire, încredere, spirit de observație, creativitate, genialitate și spiritualitate.

Inconștientul comunică cu partea conștientă a minții prin emoții și intuiție.

De aceea e importantă cunoașterea emoțiilor și acceptarea intuiției ca fiind un adevăr absolut pentru noi.

Cei mai mulți consideră că intuiția este un simț sau o capacitate extrasenzorială, de fapt intuiția este perfect normală, fiind capacitatea inconștientului de a comunica cu conștientul.

Conștientul are o întârziere de răspuns care începe de la 0,5 s până la 8-10 s.

Răspunsul inconștientului e aproape instant.

Conștientul are tendința de a elimina informațiile care nu corespund propriilor filtre, iar noi nu conștientizăm faptul că o informație structurată nu este întotdeauna o informație corectă.

Raționalul întotdeauna are niște limite, pentru a trece dincolo de limite e necesar să ne folosim gândirea creativă, adică acea parte din creier care nu mai funcționează după legile logice.

Ascultați-vă inima, lăsați intuiția să facă parte din viața voastră și veți fi de 200.000 ori mai deștepți decât dacă ați raționa conștient totul!

În plus, deciziile luate vor ține cont de fiecare dorință, credință și valoare personală, este o decizie holistică care va fi în armonie perfectă cu voi înșivă!

Dar să revenim la inconștient.